

Упражнений для развития памяти

1. Скажите себе: запомни это!

Например, если вам представили незнакомого человека, проговорите про себя его имя и велите себе его запомнить. Так вы бессознательно переведете эту информацию в статус более важной.

2. Найдите мотивацию

Постарайтесь представить, чем человек, имя которого нужно запомнить, может быть вам полезен в будущем? Поиск мотивации будет стимулировать работу мозга, и запомнить имя будет легче.

3. Ассоциируйте

Выберите 10 неподвижных вещей в вашем доме или офисе. Запомните их в определенной последовательности (для этого нужно выявить закономерность). В будущем, когда вам нужно будет запомнить какой-либо список, ассоциируйте каждый пункт списка с этими предметами. Когда нужно будет вспомнить список, просто пройдите глазами по 10 выбранным предметам.

4. Изучайте

Иностранные языки - это самым непосредственным образом активизирует память и развивает ассоциативное мышление. Станет легче запоминать не только иностранные слова, но и факты из повседневной жизни, которые прежде требовали постоянного напоминания.

5. Запоминайте номера телефонов

Для начала выучите номера телефонов, в том числе и сотовых, тех, с кем вы общаетесь чаще всего. Затем приступайте к запоминанию номеров менее важных людей. Посмотрите на номер, отведите глаза, повторите цифры про себя - и так до тех пор, пока номер окончательно не останется в памяти. В дальнейшем ненужные телефоны из-за ненадобности забудутся, и это нормально. Главное - продержать в памяти информацию хотя бы несколько дней.

Отдел по профориентации учащихся
Пн.-пт. 8.30 – 17.00 (обед 13.00 – 13.30)
тел. 30 83 90,
e-mail: resurscentre@uoggodtdim.by
<http://gomelpalace.by>
График работы педагога-психолога
Вт-пт: 11.00-19.30
Сб: 9.00-17.30
mail: psybeger@gmail.com



Учреждение образования
«Гомельский государственный
областной Дворец творчества
детей и молодежи»

ОТДЕЛ ПО ПРОФОРИЕНТАЦИИ УЧАЩИХСЯ

Рекомендации педагога-психолога

ЗАРЯДКА ДЛЯ УМА: 15 СЕКРЕТОВ НЕЙРОБИКИ



ИЗО ДНЯ В ДЕНЬ ВЫПОЛНЯЯ ОДНИ И ТЕ ЖЕ ДЕЙСТВИЯ, НАМ СТАНОВИТСЯ ТРУДНЕЕ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ НА НОВОМ: ПАМЯТЬ ОСЛАБЕВАЕТ, КОНЦЕНТРАЦИЯ ВНИМАНИЯ ПАДАЕТ, А НЕКОТОРЫЕ ВЕЩИ И ВОВСЕ ОСТАЮТСЯ НЕПОНЯТНЫМИ.

ЧТОБЫ ЭТОГО НЕ ПРОИСХОДИЛО, МОЗГ НУЖНО ТРЕНИРОВАТЬ. СОВРЕМЕННЫЕ ПСИХОЛОГИ РЕКОМЕНДУЮТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ ЭТОГО ТЕХНИКИ НЕЙРОБИКИ.

ДЛЯ НАЧАЛА РАЗЪЯСНИМ, ЧТО ЖЕ ТАКОЕ НЕЙРОБИКА?

Нейробика – это умственная гимнастика, аэробика для мозга, направленная для улучшения мыслительной деятельности.

Кому полезна?

Нейробикой необходимо заниматься всем: детям и подросткам, чтобы учиться сосредотачиваться и усваивать новые материалы; взрослым, чтобы поддерживать свой мозг в тонусе и предотвратить ухудшение памяти.

Умственные способности ухудшаются потому, что между нервыми клетками головного мозга ухудшается связь. Прежде считалось, что однажды давшая сбой клетка мозга не восстанавливается, но сейчас это утверждение опровергнуто. Оказывается, нервные клетки, а также клетки головного мозга, можно восстановить в ходе регулярных умственных тренировок. Именно для этих целей и была разработана нейробика.

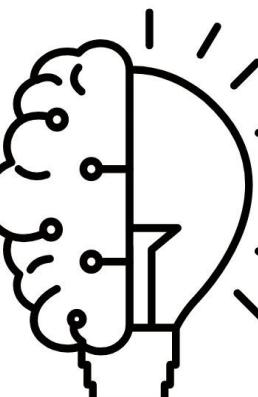


ГЛАВНЫЕ ЗАДАЧИ ГИМНАСТИКИ:

- СТИМУЛЯЦИЯ РАБОТЫ МОЗГА
- ТРЕНИРОВКА ПАМЯТИ

ТЕХНИКА:

Зарядка для мозга очень проста, но в то же время невероятно эффективна. Упражнения не требуют специальной подготовки определенного времени – их можно делать где и когда угодно: дома, по дороге на учебу или работу, в обеденный перерыв, занимаясь спортом и даже во время принятия ванны. При регулярных тренировках некоторые упражнения станут частью вашей жизни, что пойдет только на пользу.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СТИМУЛЯЦИИ РАБОТЫ МОЗГА

1. Новое окружение

Сходите туда, где вы еще никогда не были или куда заходите очень редко. Это может быть новый большой парк или магазин в соседнем районе.

2. Новые запахи

Купите флакончики с эфирными маслами или любые ароматизированные предметы. Каждое утро, как только проснулись, вдыхайте новый запах - это позволит «разбудить» мозг.

3. Закрытые глаза

Вечером не включайте свет в квартире - ходите по комнатам по памяти. Это упражнение повысит внимание и концентрацию. Также можно принимать душ с закрытыми глазами. Так как вы ничего не видите, резко активизируются другие органы чувств.

4. Смена рабочей руки

Чистите зубы не рабочей рукой, а той, которая менее активна: если вы правша, чистите зубы левой рукой, если левша - правой.

5. Новый гардероб

Носите разные вещи. Ученые доказали, что в зависимости от одежды человека меняются не только его ощущения, но и образ мыслей.

6. Новая дорога

Ходите на работу (в магазин) новой, незнакомой дорогой. Даже если новый путь будет длиннее, ничего страшного. Это не только положительно скажется на работе мозга, но и поможет поддержать хорошую спортивную форму.

7. Новые журналы

Выбирайте те журналы и газеты, на которые вы обычно не обращаете внимания. Например, если вы увлекаетесь спортом, купите журнал, посвященный экономике. Любите читать про путешествия и другие страны?

Отдайте предпочтению журналу о животных. Не обязательно увлечься чем-то новым, достаточно время от времени менять тему читаемого.

8. Телевизор без звука

Отключите звук телевизора и, глядя на изображение, пытайтесь воспроизвести диалог или монолог. Если выполнять это упражнение вместе с друзьями, получится весьма комично и интересно.

9. Разнообразный отдых

Если выходные вы обычно проводите в городе, то в следующий раз отправляйтесь на природу. Не любите слушать музыку?

Сходите на музыкальный концерт - вы получите массу новых ощущений. Если даже вам совсем не понравится, сможете уйти.

10. Новый темп

Это упражнение можно сделать в выходной день. Если вы обычно все делаете медленно, старайтесь ускорить темп в 2 раза. Если же вы и минуты не можете усидеть на месте, заставьте себя все делать неспешно. Это требует большой концентрации.